

～毎日食べよう野菜350g～

このレシピは、『村上うんめもん大使』、野菜ソムリエの木村正晃氏（村上市出身）が作成しました。
健康満点の村上の旬の野菜を、美味しく食べてください。

かぼちゃのヨーグルトサラダ

(ヨーグルトでクリーミーなサラダになります)

【材 料】(2人分)

かぼちゃ	1/8個
プレーン ヨーグルト	100g
くるみ	50g
マヨネーズ	大さじ1/2
黒こしょう	適宜
塩	適宜

【作り方】

- ① かぼちゃは、種とワタを取って一口大に切り、茹でる。くるみは、フライパンでかおりが出るまで弱火で5分ほど乾煎りし、刻む。
- ② ボールにかぼちゃ、くるみ、ヨーグルト、マヨネーズ、塩、こしょうを入れて良く混ぜる。

ワンポイント！

かぼちゃは、レンジでもOKです。

中玉のカボチャ1/8個は、種とワタをとると約200g程度になります。

かぼちゃをお皿に入れ、大匙1の水をかけてラップをして500ワットで約6～7分位が目安です。



裏面もご覧ください⇒

今月の野菜：かぼちゃ



かぼちゃは、初夏から9月頃まで、収穫される夏野菜です。収穫した直後より、1ヶ月ほどおくとデンプンが糖にかわって甘味が増し、食べごろになります。収穫後、丸のままなら2～3カ月保存できるので、秋冬にも食べる事が出来ます。ハロウィンでは象徴とされており、冬至には「かぼちゃを食べると風邪をひき難い」と言われて食べる風習があります。

かぼちゃの成分は、他の夏野菜に比べて水分が少なく、炭水化物を多く含んでいます。その他ビタミンA、C、E、減塩効果のあるカリウム、便秘予防に効果がある食物繊維も多く、美肌や健康維持のためには欠かせない野菜です。

調理法は、煮物の他、スープやグラタン、サラダ、コロッケ、お菓子など幅広く使える野菜です。

炭水化物を多く含むため、たくさん食べる場合は、肥満予防のため、主食を減らすなど調整しましょう。

自分の健康に関心を持ち、
よい生活習慣を身につける

【健康むらかみ21計画】



〔問合せ先〕

村上市役所Tel53 - 2111

保健医療課 健康支援室（内線262）

村上市地産地消推進協議会

〔農林水産課〕（内線345）

地元の農産物や
海産物などを使い、
地産地消を推進
しよう！